

**Шестопад Іванна анатоліївна**

ст. викладач, канд. психол. наук

Національний університет «Острозька академія»

## **СИМВОЛДРАМА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ**

**Вступ.** Однією із сучасних тенденцій розвитку психологічних досліджень є прагнення вчених до забезпечення інструментального поповнення психологів-практиків методами, які дають змогу ефективно здійснювати діагностику та корекцію внутрішньої проблематики об'єкта психологічного впливу. Психолог у практичній роботі все частіше зустрічається із труднощами їх адаптації до швидкоплинних умов середовища. Найважливішим завданням практичної психології є надання допомоги людині в самоактуалізації та самореалізації її внутрішнього потенціалу, у досягненні гармонії її внутрішнього світу, поліпшенні суб'єктивного самопочуття і зміцненні психічного здоров'я.

Актуальність теми дослідження полягає у тому, що символдрама дає можливість використовувати гнучкі форми психотерапевтичної роботи у роботі психолога. Ефективність застосування мистецтва, у контексті психологічної допомоги заснована на тому, що воно дає можливість експериментувати з емоціями та почуттями, досліджувати їх і висловлювати на символічному рівні.

**Ціль** – теоретичне обґрунтування доцільності та ефективності використання технік символдрами як методу психокорекційної роботи.

**Матеріали і методи.** *теоретичні* – аналіз, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні* – мотиви символдрами.

**Результати і обговорення.** Термін «корекція» буквально означає «виправлення», а психологічна корекція як вид діяльності практичного психолога – це тактовне втручання в процес психічного й особистісного

розвитку людини з метою виправлення відхилень. В. Панок трактує психологічну корекцію як спрямований психологічний вплив на ті чи інші психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку й функціонування особистості [1, 4].

Я. Обухов визначає символдраму (кататимно-імагінативна психотерапія або метод «сновидінь наяву») як один із напрямів психокорекції та психотерапії, що базується на принципах глибинної психології, в якому використовується особливий метод роботи з уявою, для того щоб зробити наочними несвідомі бажання людини, її фантазії, конфлікти і механізми захисту, а також відносини «перенесення і опір». Символдрама сприяє їх переробці як на символічному рівні, так і в ході психотерапевтичної бесіди. В основі методу символдрами лежить теоретична база психоаналізу [2].

Символдраму створив видатний німецький психотерапевт Ханскарл Лейнер (1919-1996). Появі символдрами як самостійного методу в психотерапії передувала тривала експериментальна робота, проведена Х. Льюїнером на базі клініки нервових хвороб Марбурзького університету. Важливий внесок у розвиток методу вніс Х. Хенінг, який проводив дослідження в Інституті медичної психології університету імені М. Лютера. Нині символдрама досить поширена й офіційно визнана в деяких європейських країнах [3].

Символдрама ефективна при лікуванні неврозів і психосоматичних захворювань, а також при психотерапії порушень, пов'язаних з невротичним розвитком особистості. Основу символдрами становить фантазування у формі образів на вільну або задану психотерапевтом тему (мотив). Психотерапевт виконує при цьому супроводжує функцію.

Спираючись на успіх терапевтичної та корекційної практики таких сучасних психологів, як Г. Гандзілевська, С. Литвиненко, В. Обухов, Г. Рудь, О. Сторож, В. Ямницький та ін., доцільно обґрунтувати ефективність психокорекційної роботи саме у руслі символдрами, та визначити наступні критерії:

1) процедура уявлення образів по чітко розробленій схемі, в той час як в інших імагінативних техніках звернення до роботи з образами часто буває випадковим, фрагментарним і непослідовним;

2) метод символдрами системно структурований, описані всі послідовні кроки його використання в залежності від конкретних показань; чітко визначено, що і як потрібно робити на кожному етапі роботи (це особливо важливо для психолога-початківця);

3) в основі методу лежить глибока теоретична база; це, перш за все, загальновизнані концепції класичного і сучасного психоаналізу (психоаналітичні теорії розвитку особистості, теорія об'єктних відносин, теорія сновидінь, загальна теорія неврозів і психоаналітичне вчення про хвороби, психосоматичних захворюваннях, порушеннях розвитку «Я», кризових станах); символдрама спирається також на аналітичну психологію К. Юнга (теорія архетипів і колективного несвідомого, принципи інтеграції, метод активного уяви);

4) до мінімуму зведені сугестивні чинники, тобто техніки спрямовані на найбільш повне і вільне розкриття особистості пацієнта (наприклад, кожне питання психолог повинен задаватися у відкритій формі).

Сеанс психокорекції за методом символдрами зазвичай триває 50 хвилин. Також можливе проведення полуторним сесії тривалістю 1 година 15 хвилин і подвійний сесії тривалістю 1 година 40 хвилин, що оплачується відповідно в 1,5 і 2 рази дорожче. Курс короткострокової психокорекції складається, як правило, з 8–25 сеансів при частоті від 1 до 3 разів на тиждень [2].

Кожен сеанс символдрами включає в себе чотири складові частини:

1) попередня бесіда, яка проводиться за стандартною схемою, тривалістю від 15 до 30 хвилин (в середньому близько 20 хвилин);

2) вправа на релаксацію тривалістю від 1 до 5 хвилин (в середньому близько 3 хвилин), пацієнт сидить при цьому в зручному кріслі, дорослі пацієнти можуть також лежати при розслабленні на кушетці;

3) власне уявлення образів, тривалість якого залежить від віку пацієнта і характеру мотиву, складаючи від 5 до 40 хвилин (в середньому близько 20 хвилин);

4) подальше обговорення тривалістю від 5 до 10 хвилин [2, 3].

Технічно сеанс психотерапії за методом символдрами виглядає наступним чином. Лежачого із закритими очима на кушетці або сидить в зручному кріслі пацієнта вводять в стан розслаблення. Після досягнення стану розслаблення йому пропонується уявити образи - стандартний мотив або вільно будь-який образ. Представляючи образи, пацієнт розповідає про свої переживання сидить поруч психотерапевта. Психотерапевт як би «супроводжує» пацієнта в його образах і, якщо необхідно, направляє їх протягом відповідно до стратегії психотерапії.

Класичним, є пропозиція пацієнтові так званого мотиву представлення образу. *Таблиця 1* демонструє мотиви, які найбільш часто виникають у пацієнтів, а також відображають внутрішній психодинамічний стан.

**Таблиця 1**

**Розподіл мотивів символдрами до проблематики психокорекції**

<b>Психокорекційна проблематика</b>	<b>Мотиви символдрами</b>
Емоційні стани й переживання (образа, тривожність, відчуття самотності, провини, дратівливості, агресивності та ін.), актуальний стан	Мотив <i>Луга</i> , ландшафтні мотиви, «фігури» в небі
Вікові та екзистенційні проблеми персоналізації, проблеми адаптації й соціалізації (у родині, дитячому садку, школі, групі та ін.)	Мотив вибору будь-якого імені тієї ж статі, уявлення цієї людини
Проблеми поведінки та ставлення до себе й до інших. Внутрішньоособистісні конфлікти (переважно ситуативного характеру), проблеми спілкування, міжособистісних взаємин	Ландшафтні мотиви ( <i>Гора, Квітка</i> ); тварини (або сім'я тварин) і <i>Символічні істоти</i> , що виникають на лузі, виходять з темряви лісу або зі згаданих отворів в землі (з печери, вікна / отвори на болоті, з глибин моря); мотив

	<i>Будинку, в який потрібно зайти і ретельно дослідити</i>
<i>Тематика досягнення і конкуренції (ідентифікація із людиною, що самореалізувалась)</i>	<i>Мотив Підйому в гору і панорами, що відкривається</i>
<i>Сексуальна проблематика</i>	<i>Мотив спальні в будинку; Вікна на болоті; Плодового дерева, плід якого з'їдається; Куща троянди, коли потрібно зірвати одну квітку (для чоловіків); Поїздки на попутній машині, возі чи візку (для жінок)</i>

**Висновки.** Отже, психологічна корекція – це спрямований психологічний вплив на психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку й функціонування особистості. Символдрама є ефективним методом психокорекції на основі роботи з уявою з метою наочної демонстрації несвідомих бажань, фантазій, конфліктів і механізмів захисту пацієнта; ефективна у роботі з актуальним та кризовими станами, внутрішньоособистісними та міжособистісними конфліктами, проблемами адаптації та соціалізації, проблемами сексуального характеру, а також стратегіями самореалізації та життєуспіху особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. — 384 с.
2. Обухов Я.Л. Основи символдрами. Вступ до основного ступеня. – К.: Главник, 2007. – 112 с.
3. Символдрама / под ред. В. А. Поликарпова, Е. К. Агеенкова, Т. Б. Василец, И. Е. Винов, Я. Л. Обухова. – Минск: Европейский гуманитарный ун-т, 2001. – 416 с.
4. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посібник / Т.С. Яценко. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.